

Il sovrappeso e l'obesità nei bambini, rappresentano un problema di notevole rilevanza sociale. Sono il risultato di diverse cause che interagiscono fra loro: una scorretta o eccessiva alimentazione, la ridotta attività fisica, fattori di tipo genetici e familiari. Sono rari i casi di obesità legati ad alterazioni ormonali.

Nella maggior parte dei casi la preoccupazione di un genitore è rivolta verso un bambino che non mangia abbastanza mentre quasi mai si riconosce il pericolo rappresentato da una alimentazione eccessiva. Il principale rischio per la salute di un bambino sovrappeso o obeso non concerne il presente bensì il futuro in quanto è elevatissima la percentuale di probabilità di rimanere obeso in età adulta. Le tentazioni per pasti frequenti e ipercalorici sono tante: merendine e snack, distributori automatici nelle scuole con spuntini spesso troppo ricchi di calorie, additivi e conservanti insieme poi a bevande gassate e zuccherate spesso preferite all'acqua ma che non saziano e apportano calorie. Non possiamo poi sottovalutare come fattore di rischio la ridotta attività fisica e la sedentarietà.

Troppe ore passate davanti al computer o alla televisione tolte ai giochi all'aria aperta o alle attività sportive molto più salutari.

Obiettivo: controllare la crescita e regolare il peso corporeo attraverso un intervento adeguato in cui assume un ruolo fondamentale la collaborazione di tutta la famiglia.

L'accrescimento staturale unito al mantenimento del peso corporeo attraverso una dieta normocalorica e a una buona attività fisica può essere sufficiente per raggiungere l'obiettivo.

Come comportarsi:

- Frazionare il cibo in 5 pasti
- La prima colazione può essere a base di latte parzialmente scremato o yogurt sempre accompagnati da fette biscottate o cereali, o biscotti secchi o pane integrale + frutta o marmellata.
- Gli spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio) possono essere a base di frutta fresca o yogurt o crackers o una monodose (dai 20 ai 40 grammi a seconda dell'età) di Grana Padano D.O.P.
- Frutta e verdura vanno consumate ogni giorno 2-3 volte; meglio se sono fresche e di stagione e se la frutta viene consumata con la buccia per aumentare l'apporto di fibre e quindi il senso di sazietà
- Le patate **non sono** da considerarsi come verdura ma in sostituzione del pane o della pasta
- I legumi vanno assunti almeno due volte la settimana ed è importante che siano considerati come secondo piatto e non come contorno e quindi da alternare con carne pesce formaggi e uova
- Carne e pesce preferibilmente senza grasso visibile, vanno consumati con pari frequenza (4 volte a settimana); sono fonte di proteine animali e inoltre ricchi di vitamine e ferro.
- L'assunzione quotidiana di latte e yogurt e di Grana Padano D.O.P. sulla pasta e qualche volta anche come snack ci porta ad avere un buon introito di calcio
- Nella scelta dei formaggi va considerato il reale contenuto di grassi; formaggio fresco non è sempre sinonimo di magro, alcuni formaggi stagionati hanno un contenuto di grassi controllato (es. il Grana Padano D.O.P. è un formaggio semigrasso).
- Bere acqua ogni giorno per dissetarsi e solo saltuariamente bevande dolci e gassate
- Non esagerare con i grassi da condimento; il condimento migliore è l'olio extra vergine di oliva (misurare l'olio con un cucchiaino, preferire metodi di cottura che non richiedono l'aggiunta di grassi)
- Il potere saziante di un alimento sarà maggiore se contiene carboidrati a lento assorbimento e fibre (meglio un frutto rispetto a un succo; meglio un pacchettino di crackers rispetto a una merendina...)

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Alcuni consigli per prevenire l'aumento di peso:

- **abituare il bambino a pasti regolari:** una colazione sostanziosa, un pranzo e una cena intervallati da uno spuntino a metà mattina e da una merenda a metà pomeriggio. Lo aiuteranno a non spiluccare fuori orario, e inoltre questo gli permetterà di non arrivare affamato ai pasti principali con il rischio di “abbuffarsi”
- **non usare il cibo come premio:** evitare di premiarlo con troppi “fuori pasto” o con alimenti ipercalorici (caramelle, bibite, merendine confezionate...)
- **non insistere** quando il bambino è sazio o non ha molta fame (potrebbe mangiare per non essere sgridato o per fare piacere alla mamma)
- **alternare** il consumo di carne, pesce, uova, formaggi e non esagerare con le porzioni di pasta, pane, patate....
- **limitare** la presenza in cucina di cibi “tentatori” e sostituirli con cibi più salutari
- **è opportuno** fare del pasto un momento di pausa per stare insieme a tavola. Quando si guarda la televisione o si fanno altre attività parallele, non ci si accorge di cosa e quanto si mangia
- **evitare** che il bambino mangi troppo in fretta. Così facendo mangerà più cibo prima di avvertire il senso di sazietà
- **preferire** i cibi preparati in casa ai prodotti confezionati. Si potrà risparmiare sulla quantità di grassi e si saprà quali ingredienti contengono
- **eliminare** i piatti elaborati e sostituirli con preparazioni semplici senza troppi condimenti
- **limitare** l'assunzione di alimenti ad alto indice glicemico (dolci, succhi di frutta, pasta o riso troppo cotti, patate) che non danno sazietà.
- **se qualche volta** si inseriscono snack più calorici tipo patatine, cioccolato o gelati, sarà necessario inserire piatti più semplici e meno calorici a pranzo e a cena
- **è indispensabile** abituare il bambino a consumare ad ogni pasto frutta e verdura
- **moderare** le porzioni e abituare il bambino a mangiare quello che ha nel piatto
- **spronare** il bambino a camminare, andare a scuola in bici, fare le scale piuttosto che prendere l'ascensore. Abituare il bambino ai giochi all'aperto e all'attività fisica e rispettare i ritmi sonno/veglia
- **assecondare** le preferenze del bambino nella scelta dell'attività fisica

Nota: fabbisogni in calorie e nutrienti variano a seconda dell'età del bambino, ogni cambiamento va inserito con gradualità e concordato con il pediatra. Chiedi anche al Pediatra se è possibile effettuare un controllo delle abitudini alimentari del bambino (ed al Medico di famiglia per le abitudini dei familiari adulti, che spesso sono anche esse poco salutari) con il software “Osservatorio Nutrizionale Grana Padano”, che fornisce consigli personalizzati.

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico

pag. 2 di 2



Consorzio Tutela Grana Padano



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Grana Padano
Autorità di gestione designata per l'esecuzione:
Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario

